



11月のよていこんだて

2018年度



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			強い力が出る食べ物	丈夫な体を作る食べ物	病気から守る食べ物	その他
1 15 29 木	昼食	ごはん 魚のみそ煮 青菜のごま和え もずくのすまし汁	米 砂糖 ごま、砂糖 麩	魚、みそ	しょうが ほうれん草、小松菜、人参 もずく、玉ねぎ、昆布	みりん、酒 しょうゆ だしパック、しょうゆ、みりん、酒、塩
	午後おやつ	ほうじ茶クッキー (15日 きなこクッキー) 牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン	卵、(きなこ) 牛乳	ほうじ茶	
2 16 金	昼食	カレーライス キャベツのじゃこあえ	米、じゃがいも、油 油	豚肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、赤パプリカ キャベツ、パセリ	カレールウ、ウスターソース 酢、塩
	午後おやつ	ちくわの磯部揚げ くだもの 牛乳	てんぷら粉、油	ちくわ 牛乳	青のり くだもの	
17 土	昼食	焼きそば みそ汁	中華めん、油	豚肉 豆腐、みそ	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン 玉ねぎ、わかめ	ソース だしパック
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
5 19 月	昼食	中華丼 わかめスープ くだもの	米、片栗粉、油 ごま、ごま油	豚肉、かまぼこ	白菜、玉ねぎ、人参、きくらげ 玉ねぎ、わかめ、人参 くだもの	シャンタン、しょうゆ、酒 シャンタン、塩こしょう
	午後おやつ	コーンフレーク 牛乳		牛乳		コーンフレーク
6 20 火	昼食	パン ハンバーグ 青菜のソテー もやしスープ	パン、ジャム 片栗粉、油 マーガリン 油	合挽きミンチ、鶏レバー	玉ねぎ ほうれん草、小松菜、人参、コーン缶 もやし、玉ねぎ、人参	塩こしょう、ケチャップ コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	梅おかかおにぎり	米	かつお節	梅干し	しょうゆ
7 水	昼食	ごはん 魚のきのこあんかけ 白菜の塩昆布和え 豆腐のみそ汁	米 てんぷら粉、油、片栗粉 ごま、ごま油	魚 豆腐、みそ	玉ねぎ、人参、しめじ、えのき、エリンギ 白菜、人参、塩昆布 玉ねぎ、ねぎ	だしパック、しょうゆ、みりん しょうゆ 煮干し、だしパック
	午後おやつ	クラッカーサンド くだもの 牛乳	ジャム	牛乳	くだもの	クラッカー
8 22 木	昼食	ごはん 肉巻き 高野豆腐の炊き合わせ ほうれん草のみそ汁	米 さつまいも、砂糖、片栗粉 砂糖	豚肉 高野豆腐 みそ、油あげ	人参 人参、しいたけ、いんげん ほうれん草、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、塩こしょう だしパック、しょうゆ、みりん 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ミートマカロニ 牛乳	マカロニ、マーガリン、油、砂糖	合挽きミンチ、鶏レバー 牛乳	玉ねぎ、トマト缶	コンソメ、塩こしょう、ケチャップ
9 金	昼食	煮込みうどん ひじきサラダ	うどん、麩 マヨネーズ	鶏肉、かつお節 ツナ缶	玉ねぎ、人参、わかめ、昆布 ひじき、人参、ブロッコリー	しょうゆ、みりん、酒 塩こしょう
	午後おやつ	焼き芋 牛乳	さつまいも	牛乳		
10 24 土	昼食	ピラフ スープ くだもの	米、マーガリン	鶏ミンチ	玉ねぎ、ピーマン、コーン缶 玉ねぎ、人参、小松菜 くだもの	コンソメ、塩こしょう コンソメ、塩こしょう
	午後おやつ	菓子 牛乳		牛乳		菓子
12 26 月	昼食	麦ごはん おでん風煮 かぼちゃのみそ汁	米、押麦	鶏肉、厚揚げ、さつまいも揚げ、ちくわ みそ	大根、人参、こんにゃく、昆布 かぼちゃ、玉ねぎ、えのき	塩 だしパック、しょうゆ、みりん、塩 煮干し、だしパック
	午後おやつ	ビスケット キャンディーチーズ 牛乳		チーズ 牛乳		ビスケット
13 27 火	昼食	パン 魚のクリームシチュー グリーンエッグサラダ くだもの	パン、ジャム じゃがいも、小麦粉、マーガリン、油 マヨネーズ	魚、スキムミルク、牛乳 卵	玉ねぎ、人参、白菜、しめじ、ブロッコリー ほうれん草、人参 くだもの	コンソメ、塩こしょう 塩
	午後おやつ	ぜんざい (乳児:さつまいも) 牛乳	白玉粉、砂糖、さつまいも	豆腐、小豆 牛乳		塩
14 28 水	昼食	ごはん チキンカツ 大豆サラダ さつまいものみそ汁	米 パン粉、小麦粉、油 砂糖、油 さつまいも	鶏肉、卵 水煮大豆 みそ	キャベツ、人参、きゅうり、コーン缶 玉ねぎ、ねぎ	塩こしょう 酢、塩こしょう 煮干し、だしパック
	午後おやつ	マーブル蒸しパン 牛乳	小麦粉、砂糖、油	牛乳		ベーキングパウダー、ココア

材料は都合により変更させていただく場合がございます。

*毎週月曜日・・・礼拝 毎週木曜日・・・体育あそび

*11/10(土)空の鳥・野の百合給食試食会

*11/19(月)収穫感謝祭 ― 各ご家庭より野菜と果物を持ってきて下さい。

*11/21(水)大鍋クッキング

*11/30(金)お誕生会 メニュー:ナポリタン、ミートボール(デミグラスソース)、大根とじゃこのサラダ、豆乳スープ、くだもの (おやつ)アップルパイ、牛乳

